



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ

Εθνικόν και Καποδιστριακόν
Πανεπιστήμιον Αθηνών

ΙΔΡΥΘΕΝ ΤΟ 1837



Από την αθλητική επιστήμη στην αθλητική πρακτική: Δεσμός αθλητικής απόδοσης & ψυχικής υγείας

Νεκτάριος Σταύρου

Αν. Καθηγητής Αθλητικής Ψυχολογίας & Κινητικής Συμπεριφοράς
Διευθυντής Έρευνας Παγκόσμιας Ομοσπονδίας Σκοποβολής - Αθλητικός Ψυχολόγος ΣΚΟΕ



Σ.Ε.Φ.Α.Α. Πανεπιστημίου Αθηνών

Σύνδεση θεωρίας & πράξης

“There is nothing so practical as a good theory”—Kurt Lewin (1951)

Συναντήθηκε η “**θεωρία**” με
την “**πράξη**” και δεν
αντάλλαξαν μια κουβέντα!!!



Αυτός που εφαρμόζει δεν ερευνά,

και

αυτός που ερευνά δεν εφαρμόζει....

Συμβολή Αθλητικής Ψυχολογίας

Βελτίωση
απόδοσης

«Ιδιαίτερες
συνθήκες»

Διαχείριση
συναισθη-
μάτων

Ψυχολογικές
παρεμβάσεις

Ψυχική
υγεία

Εκπαίδευση

Sport psychology and performance meta-analyses: A systematic review of the literature

Marc Lochbaum^{1,2*}, Elisabeth Stoner³, Tristen Hefner³, Sydney Cooper⁴, Andrew M. Lane⁵, Peter C. Terry⁶

1 Department of Applied Psychology, University of North Carolina at Greensboro, Greensboro, NC, USA; 2 Department of Kinesiology, University of North Carolina at Greensboro, Greensboro, NC, USA; 3 Department of Psychology, University of North Carolina at Greensboro, Greensboro, NC, USA; 4 Department of Psychology, University of North Carolina at Greensboro, Greensboro, NC, USA; 5 Department of Psychology, University of North Carolina at Greensboro, Greensboro, NC, USA; 6 Department of Psychology, University of North Carolina at Greensboro, Greensboro, NC, USA

* marc.lochbaum@ttu.edu

INTERNATIONAL REVIEW OF SPORT AND EXERCISE PSYCHOLOGY
<https://doi.org/10.1080/1750984X.2020.1780627>



Check for updates

Αθλητική απόδοση
Παρακίνηση
Συναίσθημα
κατάσταση

JOURNAL OF APPLIED SPORT PSYCHOLOGY
2024, VOL. 36, NO. 1, 75–97
<https://doi.org/10.1080/10413200.2023.2185699>



OPEN ACCESS

Check for updates

Βελτίωση απόδοσης
μέσω τοποθέτησης
στόχων

^aUniversity of Lincoln; ^bSouthern Cross University

Sports Medicine (2024) 54:347–373
<https://doi.org/10.1007/s40279-023-01931-z>

SYSTEMATIC REVIEW



Effects of Psychological Interventions to Enhance Athletic Performance: A Systematic Review

Gustaf Reinebo¹ · Svante Lundgren¹

Accepted: 31 August 2023 / Published online: 1 September 2023
© The Author(s) 2023

ΠΨΠ
Αθλητική απόδοση



Self-Talk and Sports Performance: A Meta-Analysis

Antonis Hatzigeorgidis¹
Yiannis Theodorakopoulos²
Department of Physical Education, University of Thessaly, Greece

Βελτίωση αδρών & λεπτών κινητικών δεξιοτήτων
Βελτίωση απόδοσης

Perspectives on Psychological Science
6(4) 348–356
© The Author(s) 2011
Reprints and permission:
sagepub.com/journalsPermissions.nav
15691611413136

INTERNATIONAL REVIEW OF SPORT AND EXERCISE PSYCHOLOGY
<https://doi.org/10.1080/1750984X.2022.2116723>



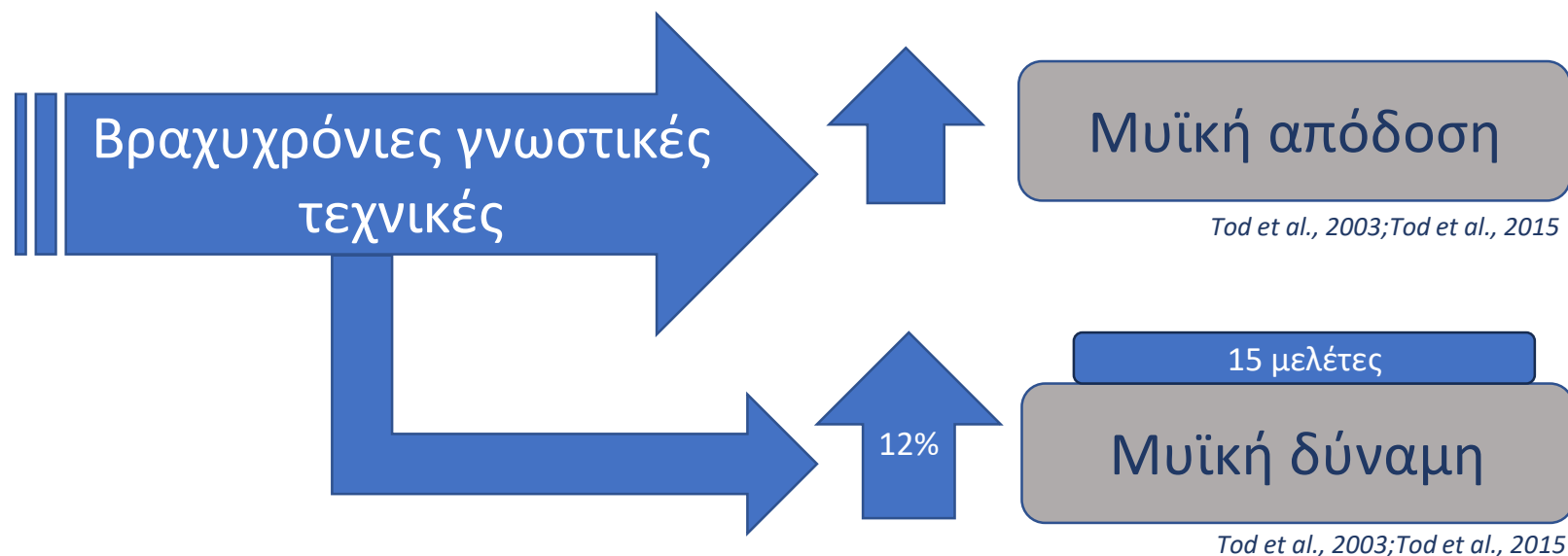
OPEN ACCESS

Check for updates

Βελτίωση απόδοσης
μέσω τοποθέτησης
στόχων

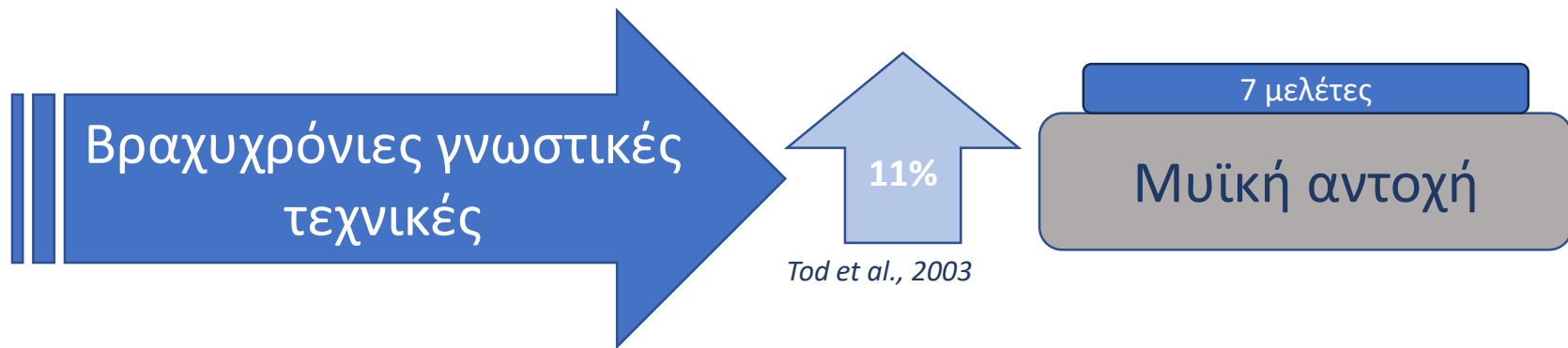
^aSchool of Sport and Exercise Science, University of Lincoln, Lincoln, UK; ^bFaculty of Health, Southern Cross University, Coffs Harbour, Australia; ^cGlobal Alliance for Mental Health and Sport, School of Psychology, Faculty of Arts, Humanities, and Social Sciences, University of Wollongong, Wollongong, Australia

Άμεση επίδραση γνωστικών τεχνικών στη μυϊκή απόδοση



(Shelton & Mahoney, 1978; Hatzigeorgiadis et al., 2004; Weinberg et al., 1980; Gould et al., 1980; Weinberg et al., 1981; Wilkes & Summers, 1984; Weinberg et al., 1985; Tynes et al., 1987; Whelan et al., 1990; Elko, & Ostrow, 1992; Theodorakis et al., 2000)

Άμεση επίδραση *βραχυχρόνιων* γνωστικών τεχνικών στη μυϊκή απόδοση



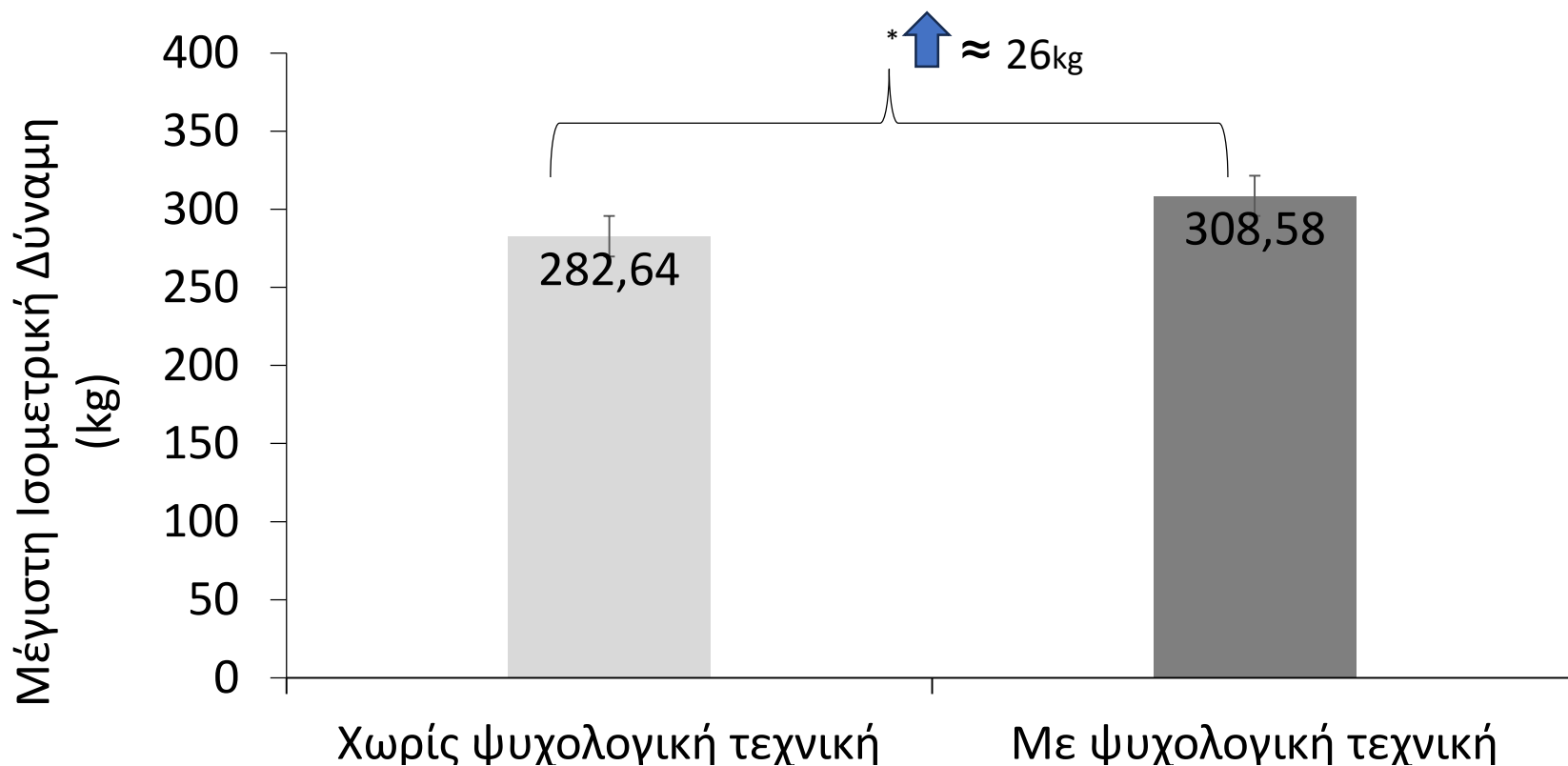
Caudill & Weinberg, 1983; Weinberg et al, 1985; Feltz & Riessinger, 1990; Lee, 1990; Theodorakis et al., 2000; Marchant et al., 2011

ΑΠΟΤΕΛΕΣΜΑΤΑ
Εργαστήριο Αθλητικής Απόδοσης

Εργαστήριο Αθλητικής Ψυχολογίας & Κινητικής
Συμπεριφοράς

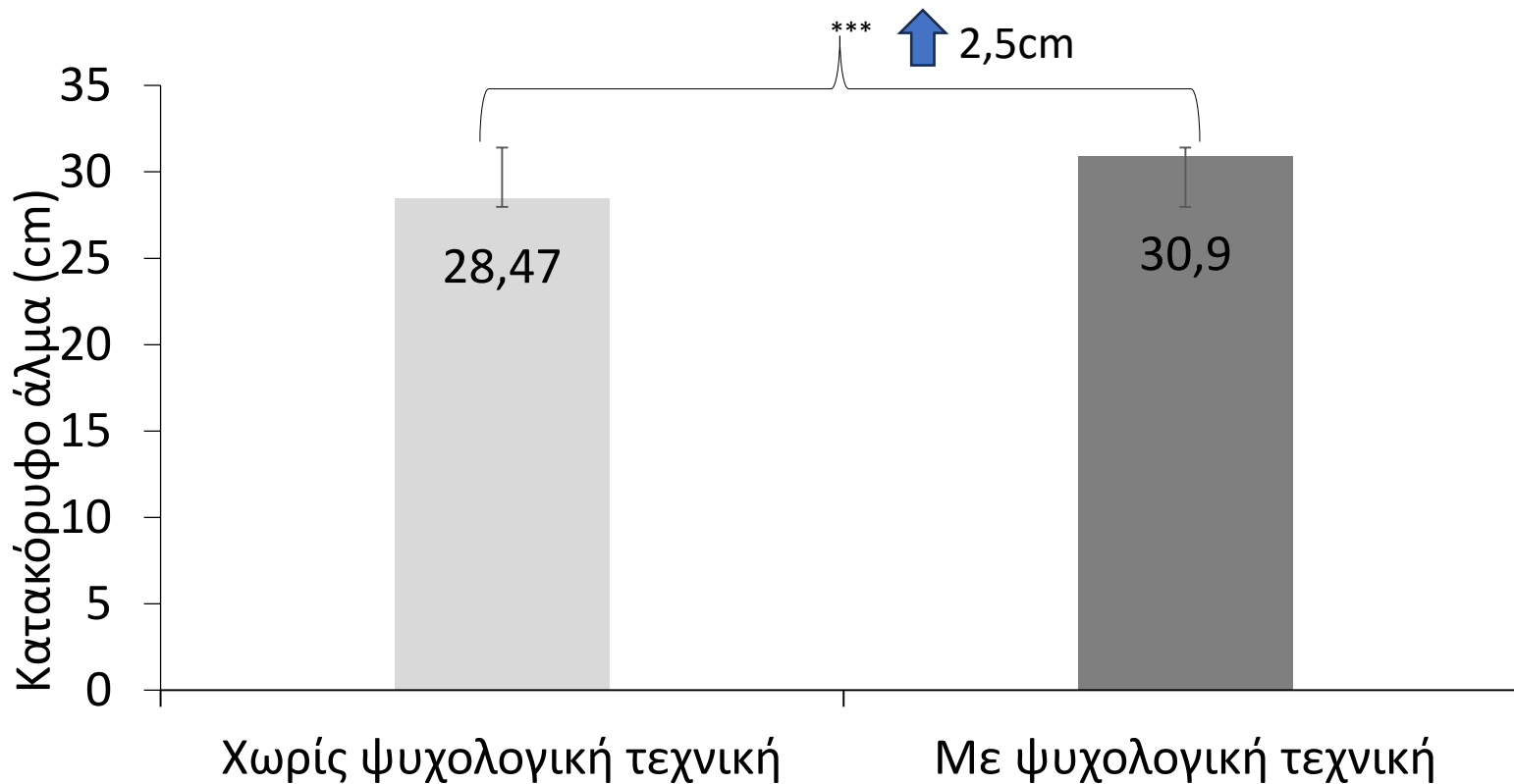
ΤΕΦΑΑ Πανεπιστήμιο Αθηνών

Σχήμα 1. Μέγιστη ισομετρική δύναμη



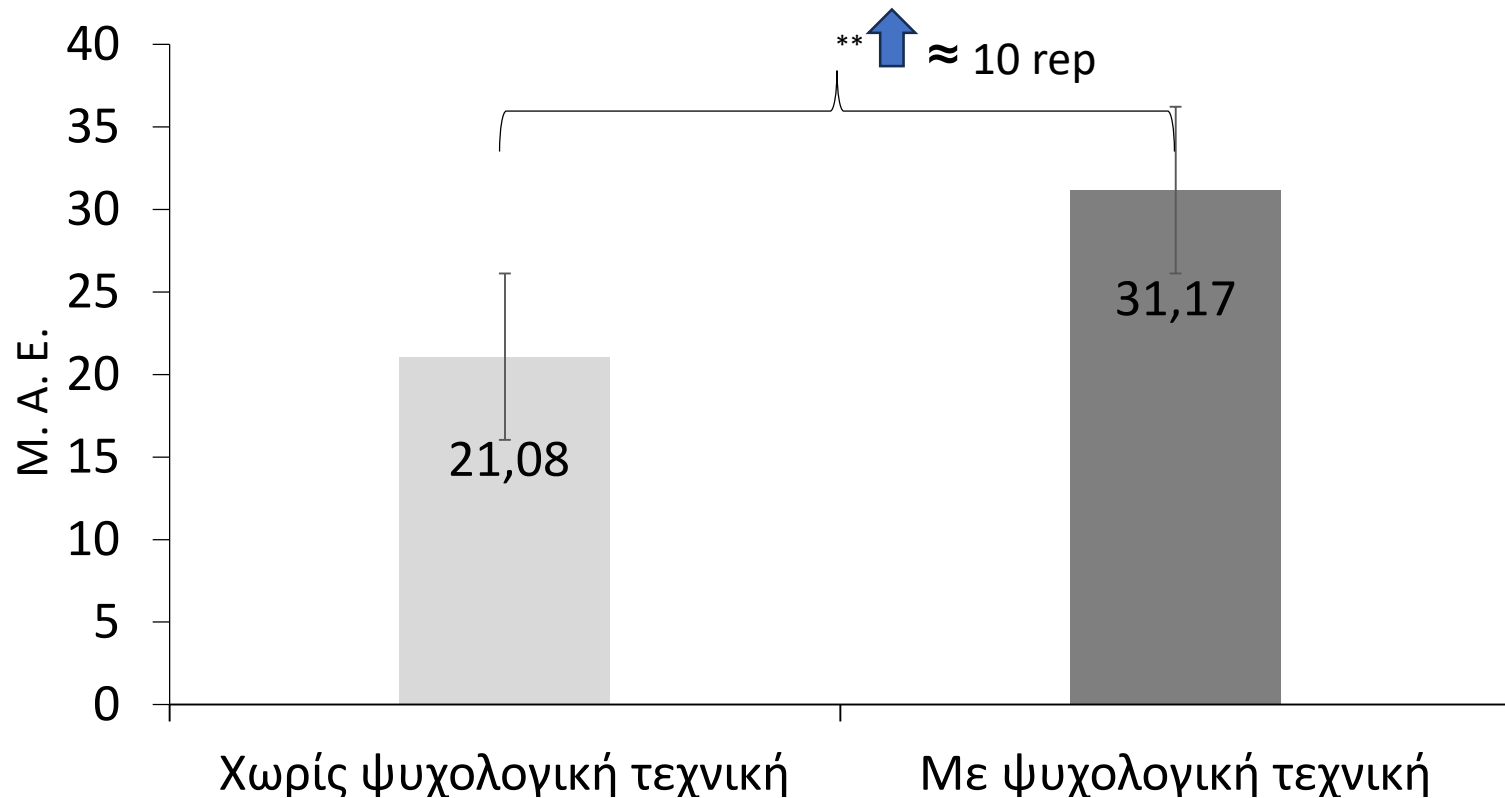
* = στατιστικά σημαντική μεταβολή σε επίπεδο σημαντικότητας $p < 0,05$.

Σχήμα 2. Κατακόρυφο άλμα με προδιάταση



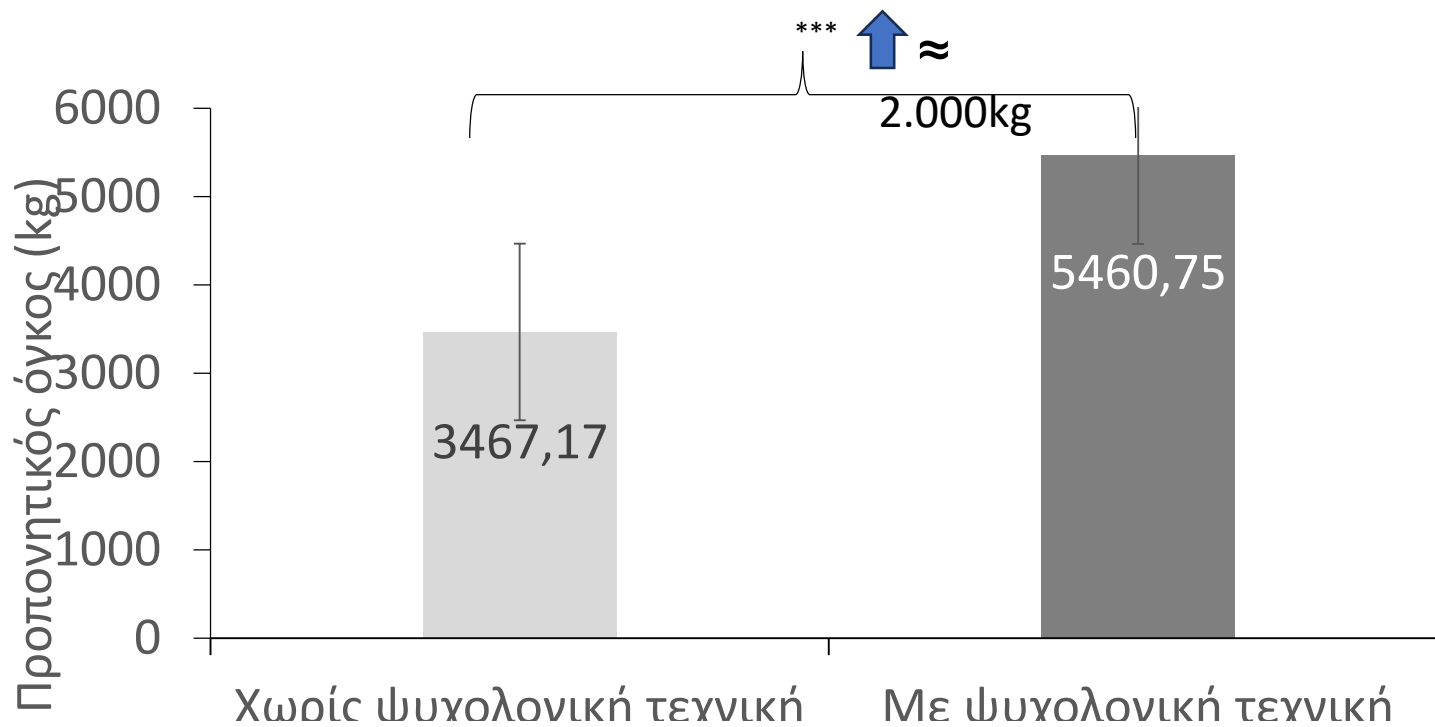
*** = στατιστικά σημαντική μεταβολή σε επίπεδο σημαντικότητας $p < 0,001$.

Σχήμα 3. Μέγιστος αριθμός επαναλήψεων (Μ.Α.Ε.)



** = στατιστικά σημαντική μεταβολή σε επίπεδο σημαντικότητας $p < 0,01$.

Σχήμα 4. Συνολικός προπονητικός όγκος



*** = στατιστικά σημαντική μεταβολή σε επίπεδο σημαντικότητας $p < 0,001$.

Συνεργασία αθλητικού περιβάλλοντος – αθλητικών επιστημών

Είναι επαρκής η συνεργασία;

Προπονητής

Επιστημονικό
προσωπικό

Αθλητές

Ομοσπονδία

Συνεργασία προπονητή – αθλητικών επιστημών

Είναι επαρκής η συνεργασία;

**Διαφορετικές
προσεγγίσεις**

Πρακτική εφαρμογή vs
γνώση

Μη κατανόηση

Ρόλος – ωφέλεια
αθλητικής επιστήμης

**«Ανταγωνιστική»
ψυχολογία**

Ανταγωνιστικός,
κτητικότητα, αμφισβήτηση

**Διαφορετικές
προτεραιότητες**

Στόχοι προπονητή –
αθλητικού επιστήμονα

Σύνδεση θεωρίας & πράξης

“There is nothing so practical as a good theory”—Kurt Lewin (1951)

Συναντήθηκε η “**θεωρία**” με
την “**πράξη**” και δεν
αντάλλαξαν μια κουβέντα!!!

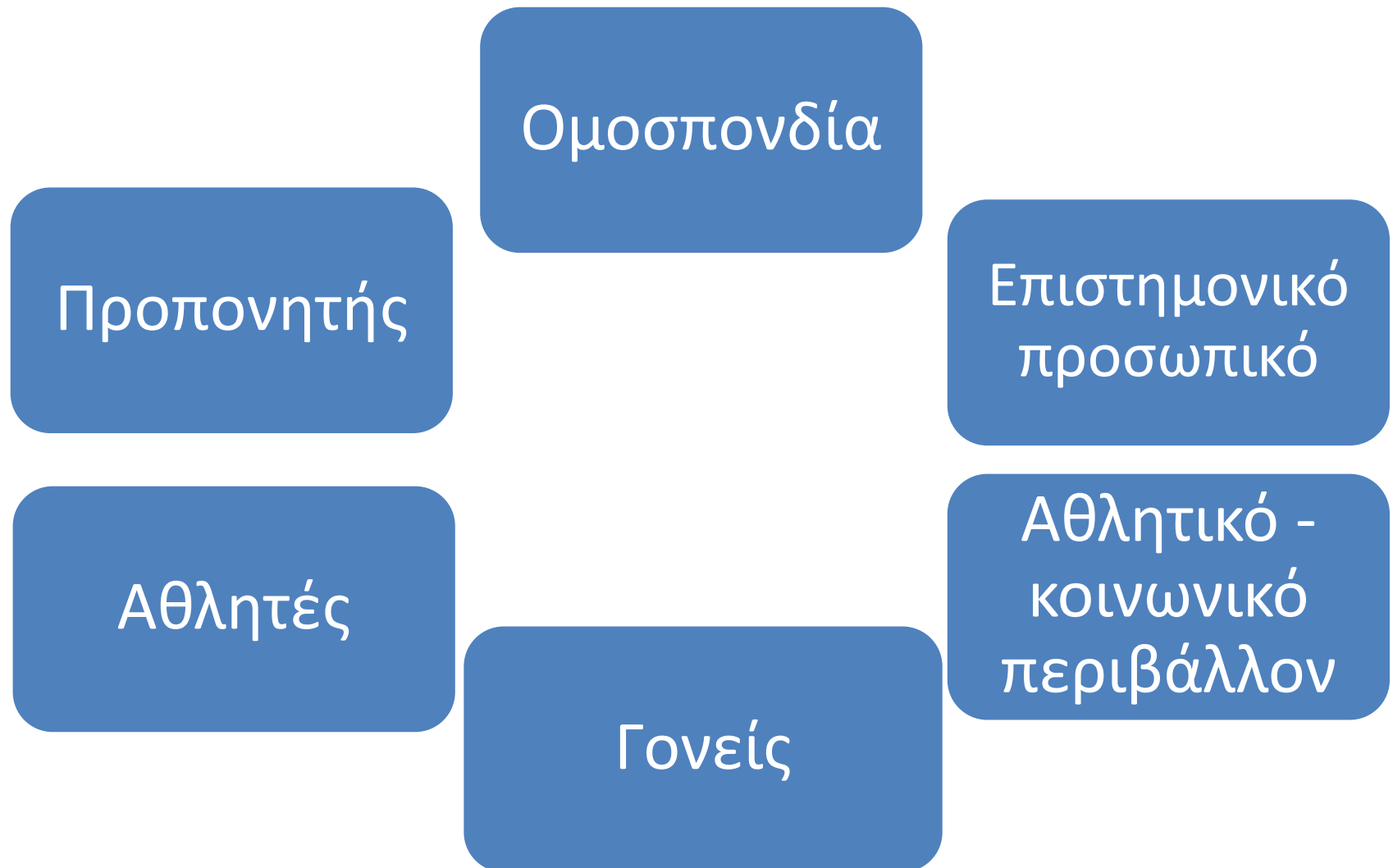


Αυτός που εφαρμόζει δεν ερευνά,

και

αυτός που ερευνά δεν εφαρμόζει....

Η περίπτωση της σκοποβολής



Η περίπτωση της σκοποβολής

- ❑ **2018-19: έναρξη**
- ❑ **2021: 2 μετάλλια**
- ❑ **2022: 11 μετάλλια**
 - ❑ 2^η ατομική θέση ανδρών Mediterranean Games
 - ❑ 2^η ατομική θέση γυναικών Mediterranean Game
 - ❑ 2^η ομαδική θέση ανδρών World Championship
 - ❑ 3^η ατομική θέση εφήβων World Championship
- ❑ **2023: 15 μετάλλια**
 - ❑ 1^η ατομική θέση ανδρών World Championship
 - ❑ 1^η ατομική θέση ανδρών European Championship (WR)
 - ❑ 2^η ομαδική θέση ανδρών World Championship
 - ❑ 3^η ατομική θέση γυναικών World Championship
 - ❑ 1^η ατομική θέση εφήβων European Championship
- ❑ **2024: 10 μετάλλια**
 - ❑ 3 + 2 κάρτες Paris Olympic Games 2024
 - ❑ 5^η θέση γυναικών Olympic Games Paris 2024
 - ❑ 2^η θέση μεικτό ανδρών γυναικών European Championship
 - ❑ 1^η ατομική θέση εφήβων World Championship
 - ❑ 3^η ομαδική θέση εφήβων European Championship

Η περίπτωση της σκοποβολής

□ Προγραμματισμός

- ▣ Τουλάχιστον τετραετής (με ενδιάμεσο στόχο τα δύο έτη)
- ▣ Πρόσκληση αυξημένου αριθμού αθλητών

□ Διαμόρφωση προπονητικού προγράμματος

- ▣ Προπονητικές συναντήσεις (camp)
- ▣ Σαφή χαρακτηριστικά προετοιμασίας (όγκος, συχνότητα, διάρκεια)
- ▣ Αύξηση εγχώριων αγώνων

□ Επιλογή υψηλότερων επιδόσεων για συμμετοχή σε διεθνείς αγώνες

- ▣ Δημιουργία «ομαδικού κλίματος» - «ομαδικό άθλημα»
- ▣ Αλληλοϋποστήριξη

Η περίπτωση της σκοποβολής

- **Σαφήνεια κριτηρίων επιλογής Εθνικών Ομάδων**
 - ▣ Αυστηροποίηση κριτηρίων
 - ▣ Επαναλαμβανόμενη απόδοση («σταθερότητα στην επιλογή»)
 - «ευκαιρίες αποτυχίας»
 - ▣ Αποφυγή υποκειμενικών κριτηρίων
 - ▣ Έγκαιρη δημιουργία κριτηρίων
- **Αύξηση διεθνών αγώνων**
 - ▣ Συμμετοχή σε διεθνείς αγώνες (camp)
 - ▣ Σαφή χαρακτηριστικά προετοιμασίας (όγκος, συχνότητα, διάρκεια)
 - ▣ Αύξηση εγχώριων αγώνων

Η περίπτωση της σκοποβολής

□ Διαβάθμιση αθλητών

- ▣ 1^η: Υψηλού επιπέδου
- ▣ 2^η: Εν' δυνάμει υψηλού επιπέδου
- ▣ 3^η: Αρχάριοι – νέοι αθλητές (ιδιαίτερη και αυξανόμενη έμφαση)

□ Δημιουργία & άμβλυνση διαφορών

- ▣ 1^η: Παροχή δυνατότητας (σχεδόν) απρόσκοπτης ενασχόλησης με τη σκοποβολή
- ▣ 2^η: Παροχή κινήτρων & «δυνατοτήτων» σε νεαρούς αθλητές
- ▣ 3^η: Παροχή προπονητών με επαρκείς γνώσεις

Η περίπτωση της σκοποβολής

- Έμφαση σε νέους αθλητές
- Εμπιστοσύνη προπονητικής ομάδας – αθλητών - ομοσπονδίας!!!
- Γονείς - Οικογένεια
 - ▣ Εμπιστοσύνη προς την προπονητική ομάδα
 - ▣ Συνεργασία (όχι εμπλοκή)
- Ανθρώπινες ψυχές και όχι προϊόντα!!
 - ▣ Κατανόηση των αναγκών των αθλητών
 - ▣ Αποφυγή τιμωριών (ομαδικό κλίμα, σαφήνεια κριτηρίων)
- Υπομονή – Διάρκεια κινήτρου!!!!!!

Διάρκεια κινήτρου ...



Joseph Schooling και Michael Phelps το 2005.



Ο Schooling νικάει τον Phelps στους Ολυμπιακούς Αγώνες του Ρίο 2016.

ΣΚΟΕ: Συνεργατική Κίνηση Ομάδας

Επιστημών

- **Δημιουργία προπονητικής ομάδας (team)**
 - ▣ Προπονητής, αθλητικός ψυχολόγος, φυσιοθεραπευτής, γυμναστής, γιατρός
 - ▣ Συλλογικές αποφάσεις, αξιοπιστία συμπεριφοράς, κριτήρια
- **Υποστήριξη Σκοπευτικής Ομοσπονδίας Ελλάδος**
 - ▣ Υλικοτεχνικό εξοπλισμό
 - ▣ Συμμετοχή σε αγώνες (εγχώριοι – διεθνείς)
 - ▣ Εκπαίδευση & επιστημονική υποστήριξη σε νέες πρακτικές
 - ▣ Σύνδεση θεωρίας & πράξης
 - **Δημιουργία Εργαστηρίου Κινητικής Μάθησης & Αθλητικής Ψυχολογίας**

Αξιολόγηση Γενικής Προδιάθεσης

Ψυχολογικές μεταβλητές	Όργανα Αξιολόγησης
Γενική ψυχική διάθεση	Προφίλ Ψυχικής Διάθεσης (POMS)
Γενικό άγχος	Ερωτημ. Γενικού Άγχους (STAI)
Γενική αυτοεκτίμηση	Κλίμακα Αυτοεκτίμησης (SES)
Κοινωνική επιθυμητότητα	Κλίμακα Κοινωνικής Επιθυμητότητας (SDS)
Γενικό συναίσθημα	Κλίμακα Θετικού – Αρνητικού Συναισθήματος (PANAS)

Αξιολόγηση Αγωνιστικής Προδιάθεσης

Ψυχολογικές μεταβλητές	Όργανα Αξιολόγησης
Αγωνιστικό άγχος	Ερωτημ. Αγωνιστικού Άγχους (SCAT, SAS)
Αγωνιστική αυτοπεποίθηση	Ερωτημ. Αγωνιστικής Αυτοπεποίθησης (TSCI)
Αγωνιστικοί στόχοι	Ερωτημ. Αγωνιστικού Προσανατολισμού (TEOSQ, POSQ)
Αγωνιστικές ανησυχίες	Ερωτημ. Αγωνιστικών Ανησυχιών
Τρόποι αντιμετώπισης του στρες	Κλίμακα Τρόπων αντιμετώπισης του στρες

Αποτελέσματα ψυχοδιάγνωσης

1. Τιμές των μετρούμενων μεταβλητών

■ Εύρος τιμών

■ Ελάχιστη – Μέγιστη – Επιθυμητές τιμές

■ Χαρακτηρισμός τιμής – Βάσεις δεδομένων 5000 και πλέον Ελλήνων αθλητών

■ Χαμηλή – Μέτρια – Υψηλή

2. Έκθεση Αξιολόγησης

3. Προτάσεις προς τον αθλητή

Β. Ψυχοκινητική αξιολόγηση

Σύστημα αξιολόγησης VIENNA

- Χρόνος αντίδρασης
 - Απλός – σύνθετος
 - Χέρι, πόδι
 - Συγκέντρωση προσοχής
 - Συνεχή, μικρής-μεγάλης διάρκειας
 - Συναρμογή – συντονισμός
 - Οπτικοκινητική συναρμογή
- κ.ά.

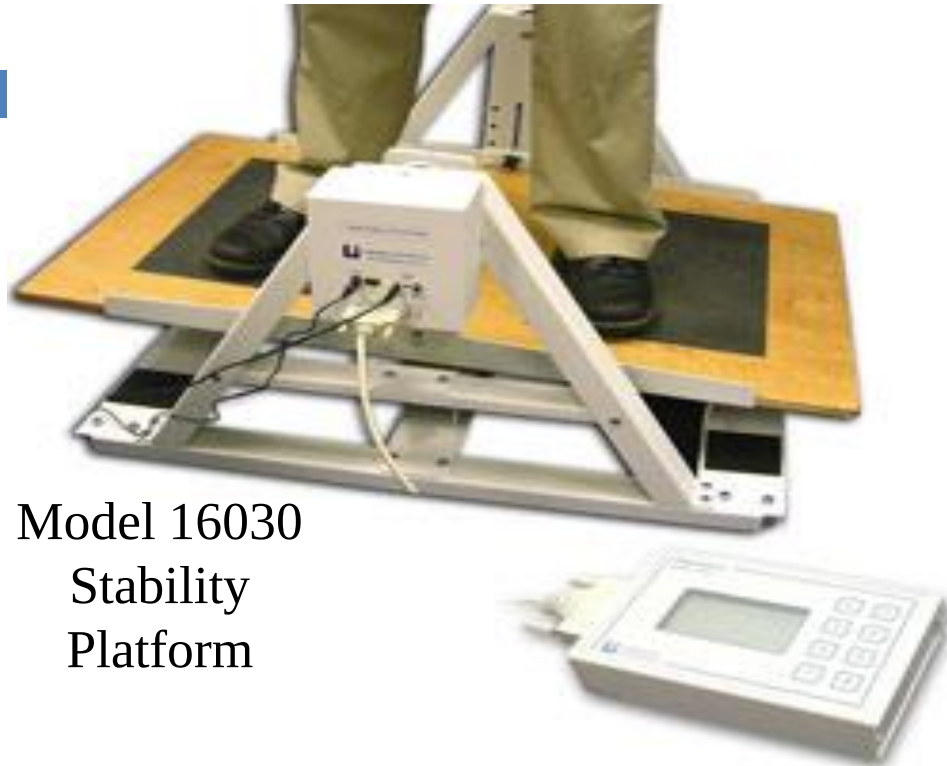


Vienna Test System

Β. Ισορροπία

Αξιολόγηση ισορροπιστικής ικανότητας

- ❑ Δυναμική ισορροπία
- ❑ Στατική ισορροπία
 - ❑ Πρωτόκολλο
 - ❑ Έντυπο αξιολόγησης



Model 16030
Stability
Platform



K-Deltas
platform

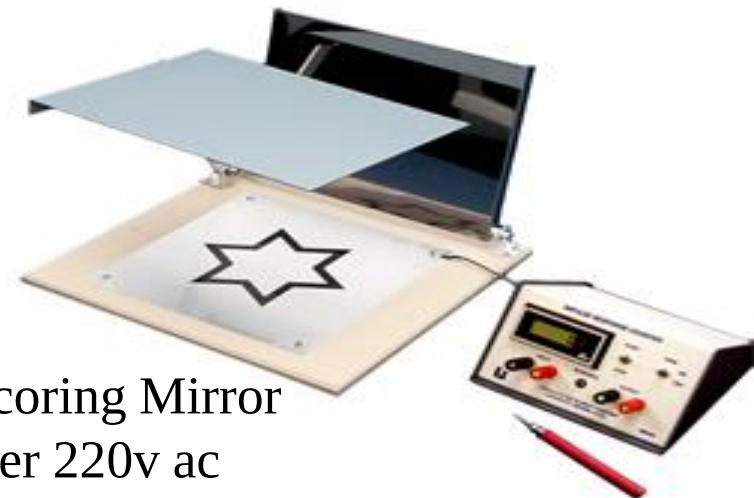
Β. Οπτικοκινητική συναρμογή

Αξιολόγηση οπτικοκινητικής συναρμογής

- Πρωτόκολλο
- Έντυπο αξιολόγησης



Phototelectric Rotary
Pursuit with spare stylus



Auto Scoring Mirror
Tracer 220v ac

Β. Κιναίσθηση

Αξιολόγηση κιναισθητικής ικανότητας χεριού

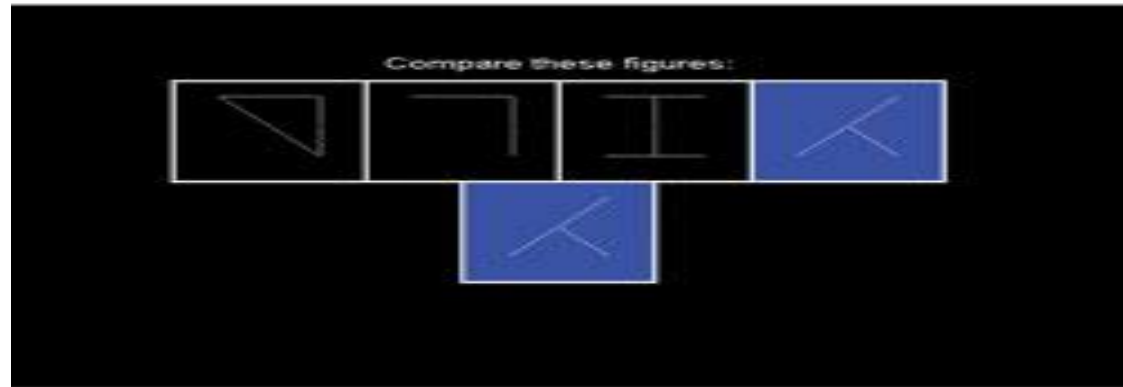
- Πρωτόκολλο
- Έντυπο αξιολόγησης



Model 16014 Kinesthesiometer

B. Συγκέντρωση προσοχής

- Συγκέντρωση προσοχής (μοντέλο Rasch)

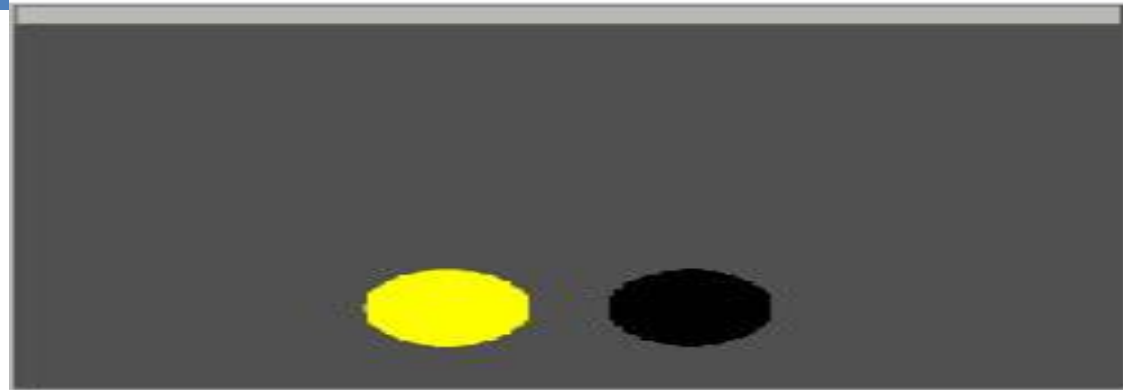


- Επιλεκτική συγκέντρωση προσοχής

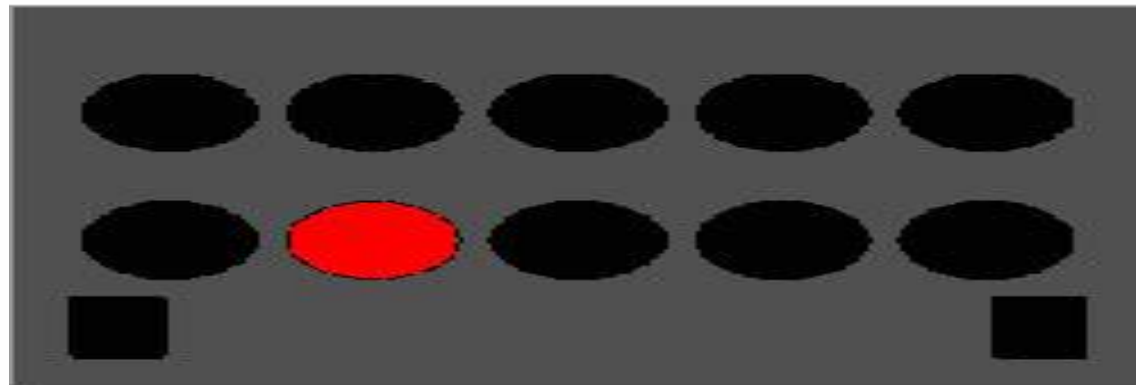


Β. Χρόνος αντίδρασης

- Χρόνος αντίδρασης κίνησης, απόκρισης (σύνθετο-απλό ερέθισμα)



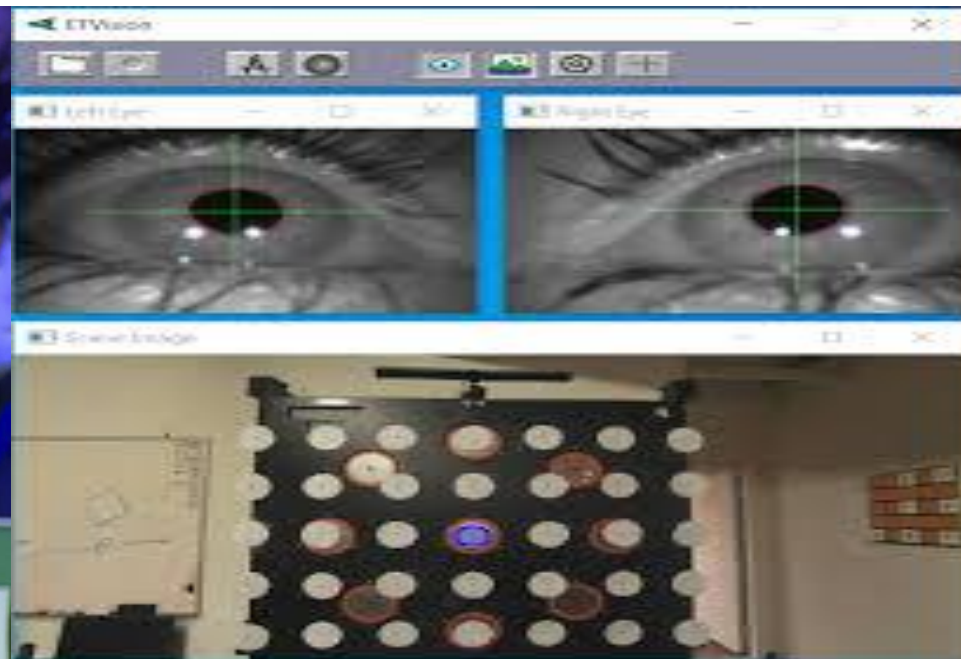
- Αντίδραση – ανοχή στρεσογόνα ερεθίσματα



B. Οπτική σταθερότητα

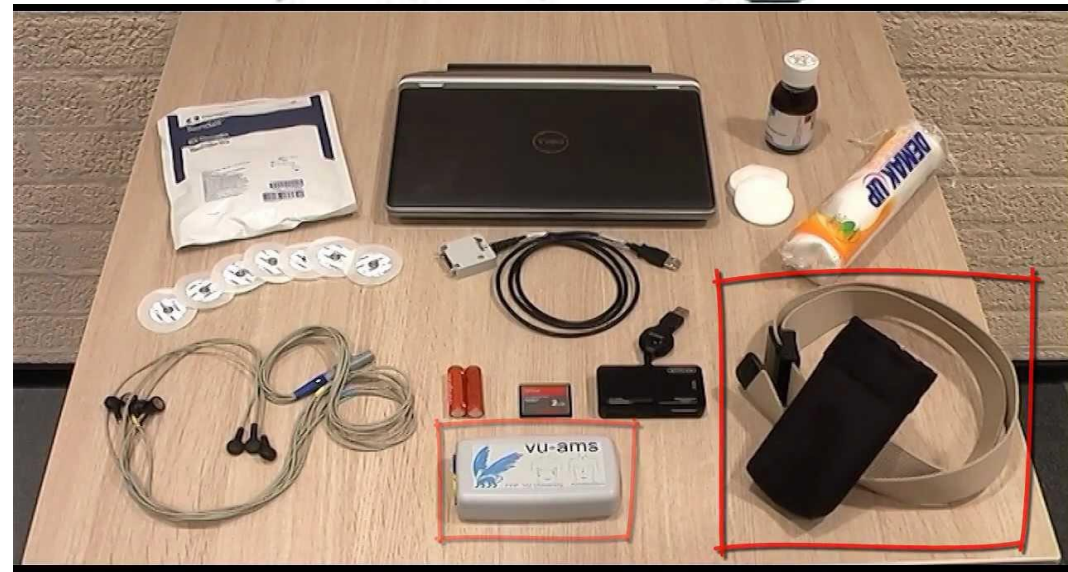
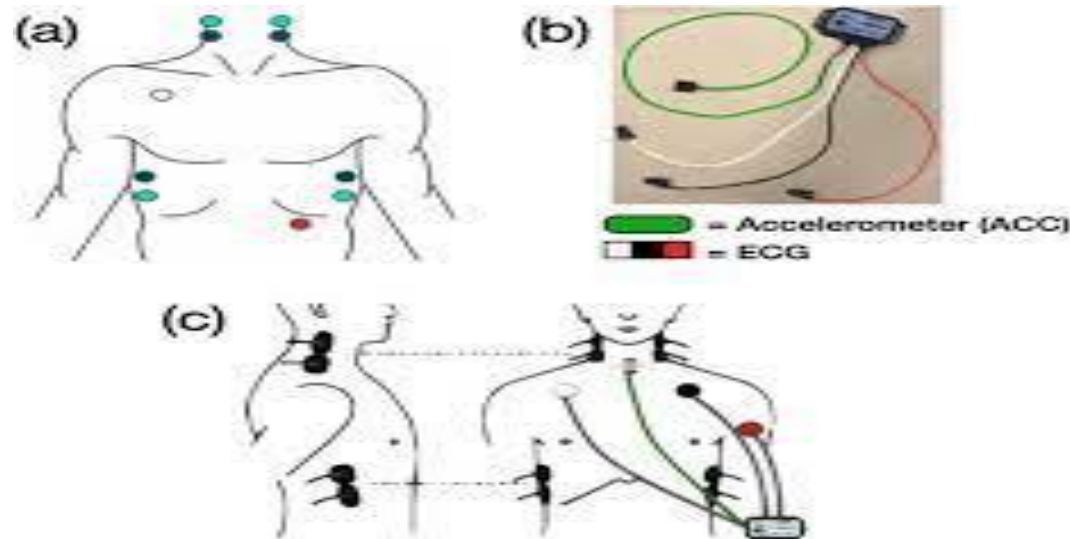
Αξιολόγηση όρασης –
οπτικής σταθερότητας

- Quite-eye
- Gaze, fixation



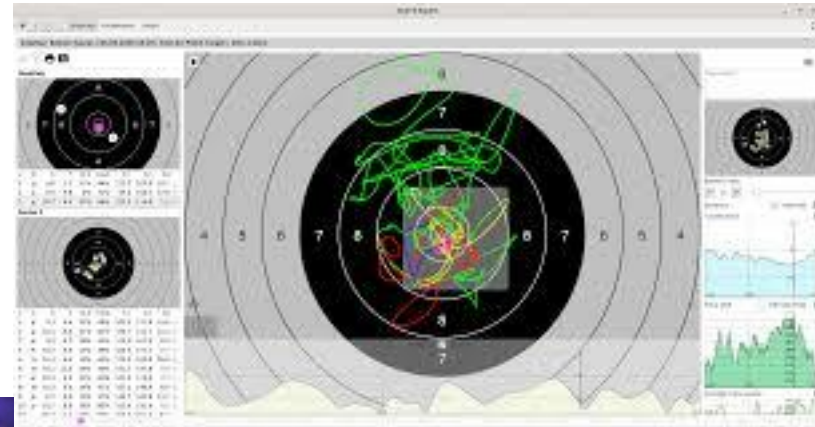
Ψυχοφυσιολογικοί δείκτες

- Αξιολόγηση-μέτρηση ψυχοφυσιολογικών δεικτών
- Heart Rate / Inter beat Interval (IBI)
- Heart Rate Variability (SDNN, RMSSD, IBI power spectrum: HF, LF)
- Respiration Rate (RR) –Cardiac Output (CO)
- Skin Conductance Level (SCL) - Skin Conductance Responses (SCRs)



Β. Σταθερότητα χεριού

- Σταθερότητα χεριού
 - ▣ Κάθετο άξονα
 - ▣ Οριζόντιο άξονα



Σύνδεση θεωρίας & πράξης

“There is nothing so practical as a good theory”—Kurt Lewin (1951)

Συναντήθηκε η “**θεωρία**” με
την “**πράξη**” και δεν
αντάλλαξαν μια κουβέντα!!!



Αυτός που εφαρμόζει δεν ερευνά,

και

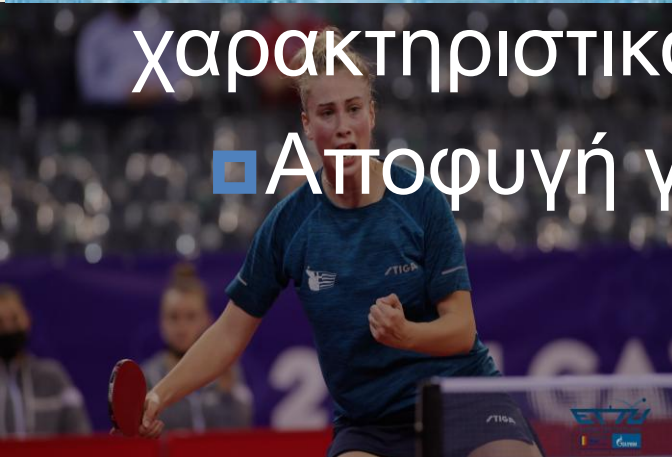
αυτός που ερευνά δεν εφαρμόζει....

Σύνδεση θεωρίας & πράξης

Σημασία εξατομίκευσης

(προσαρμογή στις ατομικές ανάγκες, χαρακτηριστικά)

■ Αποφυγή γενικευμένων στρατηγικών



Σύνδεση θεωρίας & πράξης

- **Σημασία εξατομίκευσης** (προσαρμογή στις ατομικές ανάγκες, χαρακτηριστικά)
 - ▣ Γενικευμένες στρατηγικές

Exp Physiol 100.6 (2015) pp 577–588

Review



UNIVERSITY
of CALIFORNIA
PRESS

Collabra: Psychology

Nestler, S., Geukes, K., Zaun, T., & Eckes, T. (2021). On the Role of Response Styles in the Study of Intraindividual Variability. *Collabra: Psychology*, 7(1).
<https://doi.org/10.1525/collabra.29929>

Ενδοατομικές – διατομικές διαφορές

Διαφοροποίηση των ατόμων στις ατομικές αντιδράσεις
Ποσοτικοποίηση των ατομικών διαφοροποιήσεων σε παρεμβάσεις

True and
in the p

Greg Atkinson

Health and Social

JOURNAL OF APPLIED

2024, VOL. 36, NO.

<https://doi.org/10.1>

The what, why, and how of goal setting: A review of the goal-setting process in applied sport psychology practice

Matthew D. Bird^a , Christian Swann^b , and Patricia C. Jackman^a 

^aUniversity of Lincoln; ^bSouthern Cross University

Oliver J. Chrzanowski-Smith, Eva Piatrikova, James A. Betts, Sean Williams & Javier T. Gonzalez

To cite this article: Oliver J. Chrzanowski-Smith, Eva Piatrikova, James A. Betts, Sean Williams & Javier T. Gonzalez (2019): Variability in exercise physiology: Can capturing *intra*-individual variation help better understand true *inter*-individual responses?, *European Journal of Sport Science*, DOI: [10.1080/17461391.2019.1655100](https://doi.org/10.1080/17461391.2019.1655100)

Σύνδεση θεωρίας & πράξης

- **Σημασία εξατομίκευσης** (προσαρμογή στις ατομικές ανάγκες)
 - ▣ Γενικευμένες στρατηγικές
- **Βελτίωση επικοινωνίας – αξιολόγησης – ανατροφοδότησης** (ΑΨ, προπονητή, αθλητή)
- **Στερεότυπα** (ψυχική υγεία, ψυχική νόσο)

Psychology of Sport and Exercise 18 (2015) 42–46

JOURNAL OF SPORT & EXERCISE PSYCHOLOGY, 2004, **26**, 597-609
© 2004 Human Kinetics Publishers, Inc.



ELSEVIER

Contents lists available at [ScienceDirect](#)

Psychology of Sport and Exercise

journal homepage: www.elsevier.com/locate/psychsport



Psychol Rev. 2008 April ; 115(2): 336–356. doi:10.1037/0033-295X.115.2.336.

An Integrated Process Model of Stereotype Threat Effects on Performance

Toni Schmader,
University of Arizona

Michael Johns, and
University of Wyoming

Chad Forbes
University of Arizona

**Stereotype Threat and Sport:
Can Athletic Performance be Threatened?**

Sian L. Beilock and Allen R. McConnell
Miami University

Stereotype threat affects the learning of sport motor skills

Caroline Heidrich, Suzete Chiviawosky*

Federal University of Pelotas, Brazil

Σύνδεση θεωρίας & πράξης

- ❑ **Στερεότυπα** (ψυχική υγεία, ψυχική νόσο)
 - ▣ Περιορισμένη/ελλιπή γνώση
 - ▣ Μη κατανόηση συναισθηματικών μεταβολών
 - ▣ «Προβληματικοί» αθλητές
 - ▣ Αθλητές υψηλού αγωνιστικού επιπέδου



Σύνδεση θεωρίας & πράξης

- ❑ **Στερεότυπα** (ψυχική υγεία, ψυχική νόσο)
 - ▣ Περιορισμένη/ελλιπή γνώση
 - ▣ Μη κατανόηση συναισθηματικών μεταβολών
 - ▣ «Προβληματικοί» αθλητές
 - ▣ Αθλητές υψηλού αγωνιστικού επιπέδου

❑ British Journal of Sport Medicine (2023)

Starting young to protect elite athletes' mental health

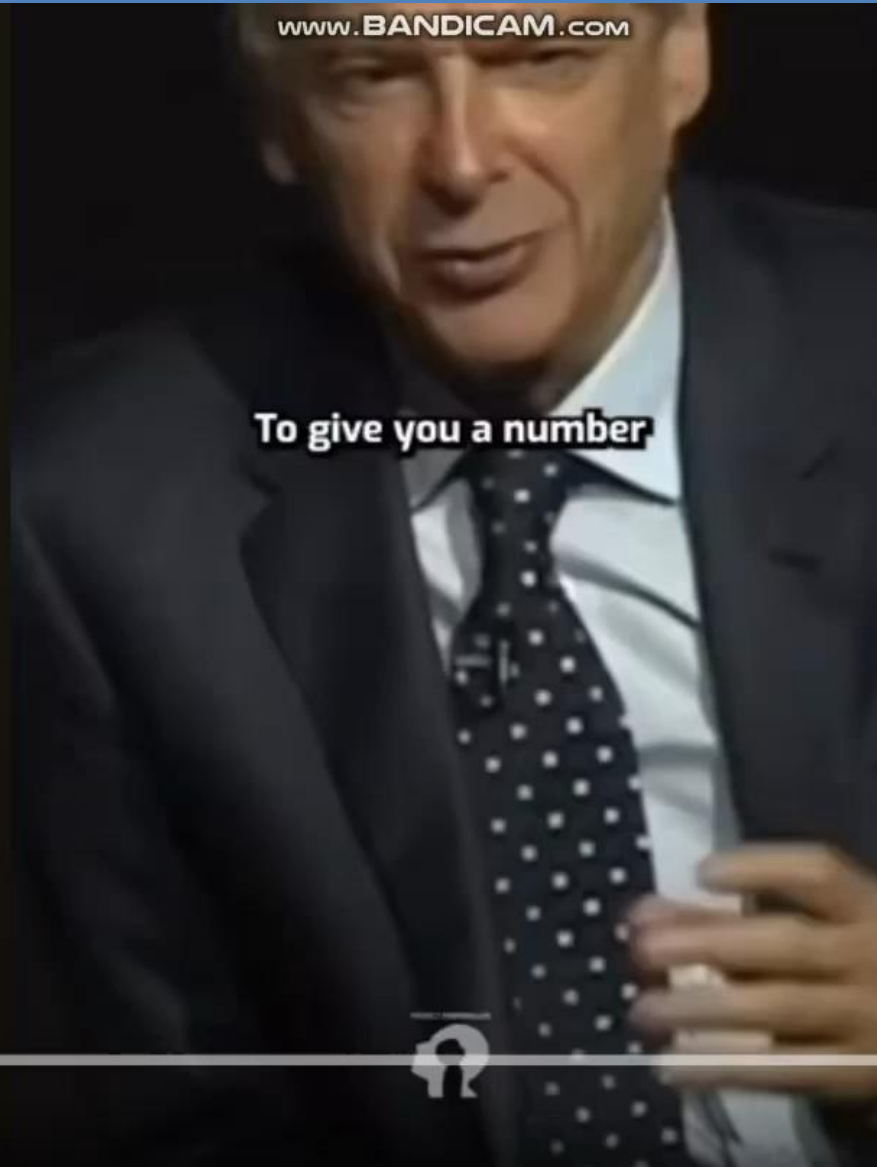
Rosemary Purcell ^{1,2} Joanna Henderson,³ Katherine A Tamminen,⁴ Joshua Frost,^{1,2} Kate Gwyther ^{1,2} Gretchen Kerr,⁵ Jeemin Kim,⁶ Vita Pilkington,^{1,2} Simon M Rice ^{1,2} Courtney C Walton ^{1,2}

EARLY INTERVENTION IS NEEDED, NOW

As in other areas of sports medicine, early intervention is critical to promoting mental health among youth elite athletes and ensuring the timely provision of evidence-based clinical care to those at risk of, or experiencing, mental disorders. It is perhaps ironic that the peak onset of mental ill health occurs during the life stage of maximum physical health, at least in high-income

- ❑ Πρώιμη παρέμβαση  προαγωγή της ψυχικής υγείας των αθλητών
- ❑  ψυχικών διαταραχών είναι κατά τη **διάρκεια της μέγιστης απόδοσης** των αθλητών

Ποια λάθη έχουν γίνει;



για

0:00 / 0:44



Σύνδεση θεωρίας – πράξης

- **Έλλειψη εξατομίκευσης** (προσαρμογή στις ατομικές ανάγκες)
 - ▣ Γενικευμένες στρατηγικές
- **Ανεπαρκής επικοινωνία – αξιολόγηση – ανατροφοδότηση** (ΑΨ, προπονητή, αθλητή)
- **Στερεότυπα** (ψυχική υγεία, ψυχική νόσο)
- **Προβλήματα ηθικής** (απόρρητο, τήρηση εμπιστευτικότητας, δεοντολογικά θέματα)
- **Εστίαση στην προσπάθεια** (προσπάθεια «επιβεβαίωσης»)

Απόδοση vs Βελτίωση

- Εστίαση στο αποτέλεσμα
- Μη ενίσχυση της προσπάθειας, της βελτίωσης, της μάθησης
 - ▣ Ο ρόλος της οικογένειας & αθλητικού περιβάλλοντος

INTERNATIONAL REVIEW OF SPORT AND EXERCISE PSYCHOLOGY
<https://doi.org/10.1080/1750984X.2022.2116723>

 Routledge
Taylor & Francis Group

 OPEN ACCESS  Check for updates

The performance and psychological effects of goal setting in sport: A systematic review and meta-analysis

Ollie Williamson ^{a,b}, Christian Swann ^b, Kyle J.M. Bennett ^b, Matthew D. Bird ^a,
Scott G. Goddard ^b, Matthew J. Schweickle ^c and Patricia C. Jackman ^a

^aSchool of Sport and Exercise Science, University of Lincoln, Lincoln, UK; ^bFaculty of Health, Southern Cross University, Coffs Harbour, Australia; ^cGlobal Alliance for Mental Health and Sport, School of Psychology, Faculty of Arts, Humanities, and Social Sciences, University of Wollongong, Wollongong, Australia

outcomes in sport. Searches returned 17,841 articles, with 27 meeting eligibility criteria. A meta-analysis of the performance effects and a narrative synthesis of the psychological and psychophysiological effects were undertaken. Process goals had the largest effect on performance ($d=1.36$) compared to performance goals ($d=0.44$) and outcome goals ($d=0.09$). No significant difference in performance was found between specific ($d=0.37$) and non-specific goals ($d=0.72$). Process goals also had large effects on self-efficacy ($d=1.11$), whereas studies guided by self-regulation theory ($k=5$) produced the greatest performance enhancements ($d=1.53$). It was rarely possible to draw

Οι στόχοι διαδικασίας (process goals) θετικότερη επίδραση στην απόδοση από τους στόχους απόδοσης (performance goals)

Πιθανότητα ολυμπιακού μεταλλίου

340.000 USA Swimming

- **0,5%** (1 στους 200) USA Olympic Trials

3% σε Olympic Games

- 1 στα 15.000.000

872 κολυμβητές – 111 μετάλλια

13%  5%

0,0000075% (8G, 13S, 7B)

Εξέλιξη/προετοιμασία αθλητών



Δεξιότητες
απόδοσης

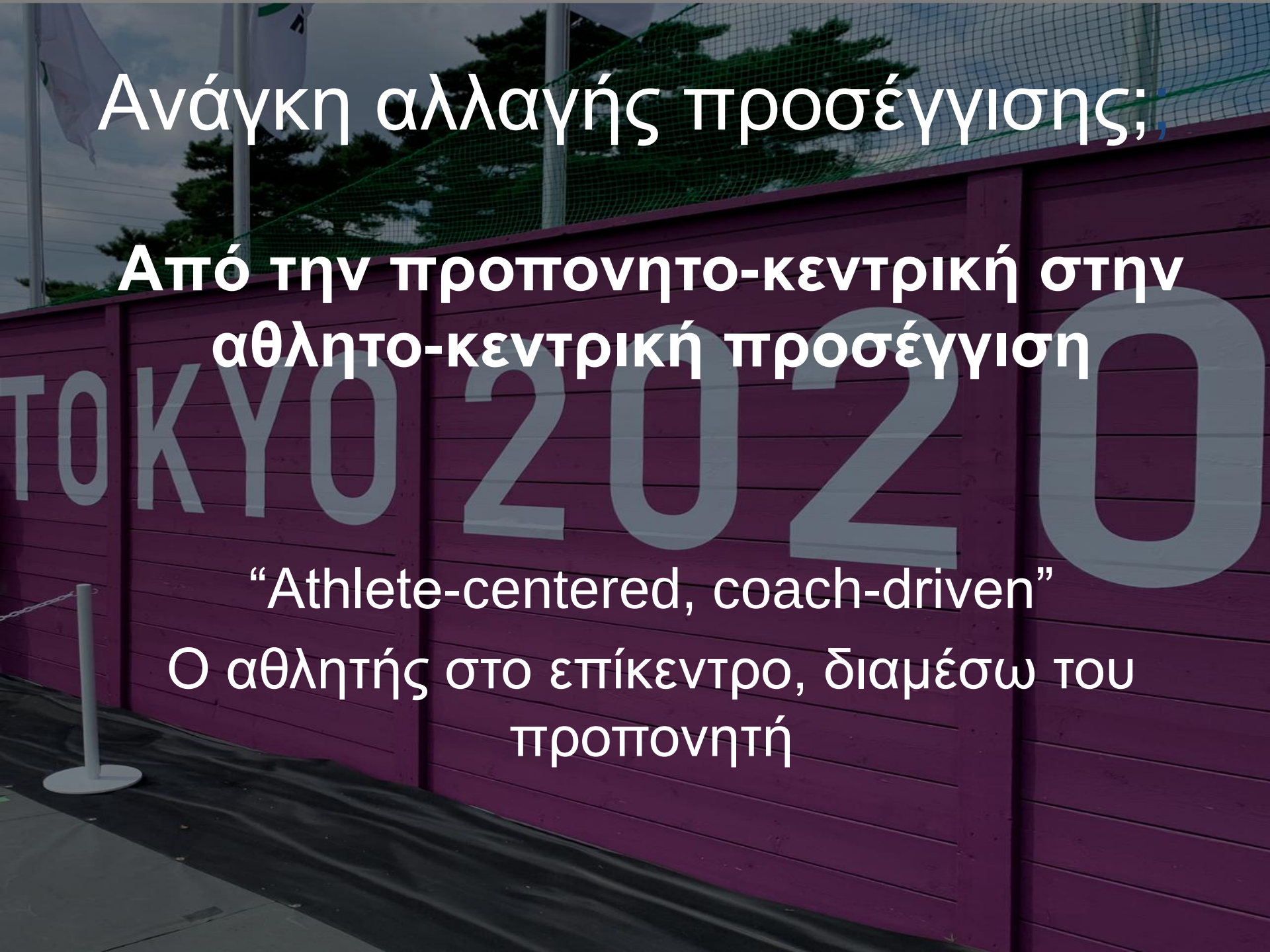
Δεξιότητες
προετοιμασίας

Βασικές
δεξιότητες

Συγκέντρωση προσοχής
Έλεγχος συναισθημάτων
Αξιολόγηση απόδοσης

Νοερή προπόνηση
Αυτοδιάλογος
Ψυχολογικές
τεχνικές/δεξιότητες

Δεξιότητες ζωής
Στόχοι & δέσμευση
Στρατηγική-Νοοτροπία
Παρακίνηση - Συνέπεια
Ανθεκτικότητα - Στάση



Ανάγκη αλλαγής προσέγγισης;

Από την προπονητο-κεντρική στην
αθλητο-κεντρική προσέγγιση

“Athlete-centered, coach-driven”

Ο αθλητής στο επίκεντρο, διαμέσω του
προπονητή

Αλλαγή προσέγγισης

- **Αθλητο-κεντρική**
 - ▣ **Ατομικές ανάγκες**
(φυσιολογικές, συναισθηματικές, ψυχολογικές ανάγκες)
 - ▣ **Εξατομικευμένη προσέγγιση**
 - ▣ **Ολιστική ανάπτυξη** (συνολική ανάπτυξη του αθλητή, εκπαίδευση, προσωπική εξέλιξη)
 - ▣ **Αλληλοσεβασμός**
(αλληλοσεβασμός, αλληλοεκτίμηση, ανάπτυξη σχέσεων)

Psychology of Sport & Exercise 51 (2020) 101751



Contents lists available at ScienceDirect

Psychology of Sport & Exercise

journal homepage: www.elsevier.com/locate/psychsport



The experiences of high-performance coaches in the management of difficult athletes

William J. Heelis^a, Jeffrey G. Caron^b, Gordon A. Bloom^{a,*}

^a Department of Kinesiology and Physical Education, McGill University, Canada

^b School of Kinesiology and Physical Activity Sciences, Faculty of Medicine, Université de Montréal, Canada



Αλλαγή προσέγγισης

□ Δια μέσω του προπονητή

▣ **Δομημένο περιβάλλον**
(δομημένο προπονητικό & αγωνιστικό περιβάλλον)

▣ **Καθοδήγηση** (προπονητής-mentor, ανάπτυξη δεξιοτήτων ζωής, αξιοπιστία, εμπιστοσύνη, θετική στάση, στρατηγική κατεύθυνση)

▣ **Προσαρμοστικότητα**
(προσαρμογή στρατηγικών με βάση ανάγκες & ανατροφοδότηση αθλητών)

APPLIED RESEARCH

The Sport Psychologist, 2006, **20**, 128-144
© 2006 Human Kinetics, Inc.

Coach Training as a Strategy for Promoting Youth Social Development

David E. Conroy and J. Douglas Coatsworth
The Pennsylvania State University

Organized youth sports afford a unique opportunity for promoting positive youth development, but little is known about why these settings can be beneficial for youth. The purposes of this article are (a) to discuss the instrumental role coaches play in determining the developmental yield of sport participation for youth and (b) to examine the efficacy of coach training programs for enhancing youth development in light of an expanded model of coaching effects on youth. This model features an elaborated internalization mechanism involving cognitive and motivational pathways. Emerging support for this model is reviewed and future directions for coach training researchers and practitioners are highlighted.

Chapter 6

COACHING HIGH PERFORMANCE ATHLETES: IMPLICATIONS FOR COACH TRAINING

**Gordon A. Bloom, William R. Falcão
and Jeffrey G. Caron**

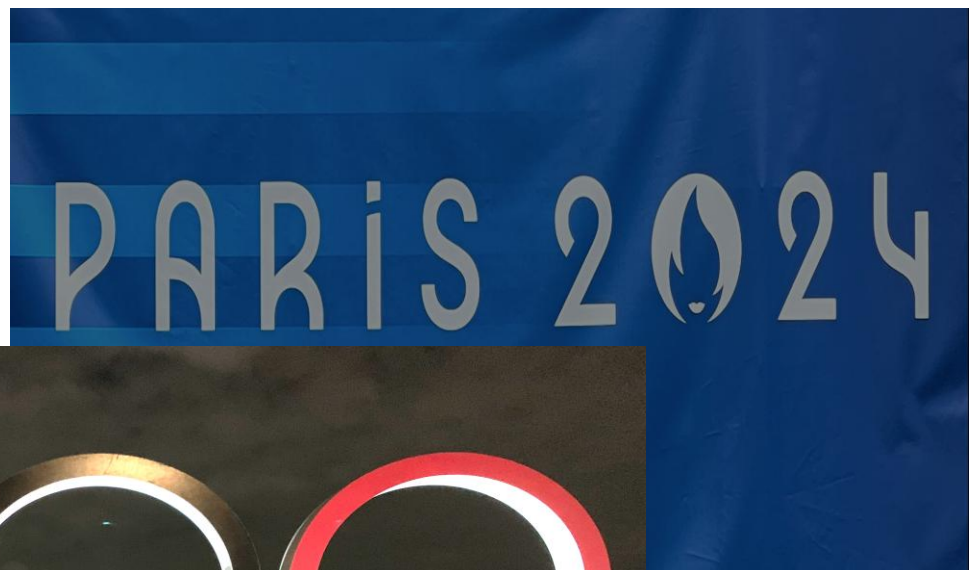
Department of Kinesiology and Physical Education, McGill University, Montreal,
Quebec, Canada

Σύνδεση θεωρίας & πράξης

“There is nothing so practical as a good theory”—Kurt Lewin (1951)

Συναντήθηκε η “**θεωρία**” με
την “**πράξη**” και
κουβέντιασαν!!!





Ευχαριστώ πολύ για την προσοχή σας!!

